

Transformando Vidas

Comadrona/Doula de Parto y Programa de Recuperación

Proporcionando servicios gratuitos para el embarazo y posparto a las personas que luchan contra el consumo de sustancias

- ✓ Servicios individualizados de recuperación entre colegas basados en la fortaleza
- ✓ Administración de casos
- ✓ Educación sobre el parto y apoyo de Comadrona/Doula postparto
- ✓ Grupos de apoyo
- ✓ ¡Elementos esenciales para la crianza de los hijos sin costo, incluyendo pañales, toallitas húmedas, asientos de automóvil, juguetes y más!

Para más información, comuníquese con:

Rachel Walton

312-391-9447

rwalton@catholiccharities.net

Cuatro cosas que usted puede hacer para mejorar su salud y reducir su riesgo de complicaciones

Reimprimido con permiso de la Academia de Reducción de Daños Perinatales



Reciba cuidado prenatal

Comience temprano. Asista a todas sus visitas. Empoderese con información para que pueda tomar decisiones inteligentes. Construya relaciones con los proveedores que entienden los trastornos por uso de sustancias (SUD) y saben cómo ayudar. Asíciase con ellos para alcanzar sus metas. Pero recuerde, no es necesario abstenerse del uso de sustancias para recibir atención. Vaya ahora.



Reduzca su uso

Hay cosas simples que puede hacer para limitar el daño que algunas sustancias pueden hacer.

- ✓ Usar menos sustancias
- ✓ Use cantidades más pequeñas
- ✓ Usarlas con menos frecuencia
- ✓ Aprenda a usar de forma más segura

Reducir o dejar de fumar es un buen lugar para comenzar. Fije sus metas, y pida ayuda. Una de las mejores cosas que puede hacer es dejar de beber alcohol. Sabemos que incluso pequeñas cantidades son riesgosas. Y cuando se combina con benzos y opioides, el alcohol puede matar.



Use medicamentos para el trastorno por uso de opioides (MOUD)

Si usted es dependiente a los opioides

La metadona y la buprenorfina (Subutex® o Suboxone®) son las "Estándar de atención" durante el embarazo porque:

- ✓ Eliminan los riesgos del uso ilícito
- ✓ Reducen su riesgo de recaída
- ✓ Puede ser un paso positivo hacia la recuperación



Cuidese

Usted merece un embarazo y un parto saludables.

- ✓ Coma alimentos saludables y tome vitaminas prenatales
- ✓ Encuentre el equilibrio adecuado entre el descanso y el ejercicio
- ✓ Rodéese de personas que se preocupan por su bien estar